**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Тема**: Баскетбол

**Цель:** Закреплять ранее изученные двигательные умения в баскетболе в условиях, приближенных к соревновательным.

**Образовательные задачи:**

1. Закреплять ведение левой и правой рукой, передачи одной от плеча, двумя от груди и броски мяча в кольцо с ближнего расстояния.

2. Закреплять основные правила, нарушения(пробежка, двойное ведение, шаг с места, пронос мяча) игры в баскетбол.

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать быстроту, ловкость.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать взаимопонимание учащихся.

2. Воспитывать внимание.

3. Воспитывать чувство последовательности.

4. Воспитывать командный дух и соперничество.

**Дата проведения:** 20.03.2014 г.

**Время и место проведения:** 40 минут, спортивный зал

**Количество учащихся:** \_\_\_\_\_\_24\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ф. И. О проводящего:** Кокотеев Владислав Алексеевич

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скамейки,мячи баскетбольные и набивные

(2-3 кг), кольца баскетбольные, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание занятия | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть 15 минут** | | | |
| Организовать и дисциплинировать учащихся  Подготовить организм детей к предстоящей работе  Размять основные группы мышц, разогреть организм учащихся  На восстановле  ние учащихся  Развитие быстроты  На восстановле  ние дыхания учащихся  Набрать безопасные интервал и дистанцию для дальнейшей работы  Проведение данных упражнений с целью избежания травматизма и формирования навыка крепкого держания мяча ладонью-кистью при ведении, ловле и передаче мяча | 1.Построение. Приветствие.  2. Сообщение задач урока.  3. Разновидности ходьбы:  - на носках, руки вверх  - перекатом с пятки на носок, руки за головой  - на внешнем своде стопы, руки на поясе  - на внутреннем своде стопы, руки вниз  - в полном приседе, руки на коленях (гусиным шагом)  - ходьба выпадами на каждый шаг  - обычная ходьба без задания  4. Разновидности бега:  - лёгкий бег без задания  - спиной вперёд  - приставным шагом левым, правым боком  - скрестным шагом левым, правым боком  5. Обычная ходьба  6. Ускорения по отрезкам, с изменением направления  7. Обычная ходьба без задания, упражнения на восстановление дыхания.  8. Комплекс общих развивающих упражнений в движении по кругу:  **I.** Повороты, наклоны, круговые вращения головы. И.п – руки на поясе.  **II.** Рывки прямых рук вверх-вниз.  И.п. - левая вверху, правая внизу  1-2 – рывки, лев. вверху  3-4 – рывки прав. вверху  **III.** Рывки в стороны. И.п - р.р согнуты в локтях перед грудью  1-2 – рывки в стороны, руки согнуты  3-4 – рывки с поворотом влево, руки выпрямлены  1-2 - рывки в стороны, руки согнуты  3-4 – рывки с поворотом вправо, руки выпрямлены  **IV.** Круговые вращения прямых рук в плечевых суставах. И.п – руки вверху  1-2 – круг. вращения вперёд  3-4 - назад  **V.** Вращенияв кистевых суставах. И.п – руки в замок.  **VI.** "Неудобная тележка". Упражнение выполняется в парах. И.п – один партнёр, принимает упор лёжа, и выполняет ходьбу на руках, а другой берёт его за ноги и толкает вперёд. Затем меняются.  9. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении  10. Размыкание в стороны.  11. Специально-подводящие упражнения на чувство мяча (чередование выполнения с набивными и баскетбольными мячами):  а) перехват мяча р.р с круговыми вращениями вокруг корпуса тела (в левую, правую стороны)  б) «Восьмёрка». Круговые вращения мяча между ног.  в) перехват мяча внизу; и.п – полуприсед, широкая стойка, мяч внизу.  г) ведение баскетбольного мяча сбоку на месте - левой и правой рукой по очереди  д) ведение мяча перед собой, с переводом ведения с левой на правую руку | 30сек  30сек  0,5-1 круг  0,5 круга  1 круг  0,5 круга  0,5круга  0,5-1 круг  0,25 круга  3 круга  1 круг  2 круга  2 круга  1 круг  1 раз  1 круг  15-20 сек  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  10-12 раз  0,5 круга  30 сек  10 сек  20-30 сек  20-30 сек  20-30 сек  20-30 сек  20-30 сек | В одну шеренгу. Обратить внимание на быстроту и правильность построения  Руки прямые, ладони во внутрь.  Локти развёрнуты, спина прямая.  Спина прямая, смотреть вперёд.  Держать дистанцию.  Спина прямая, руки на колене  В движении встряхнуть ноги  Соблюдать дистанцию.  Смотреть ч\з лев. плечо.  На носках, руки на пояс.  Руки в стороны  По одному, соблюдать дистанцию  1-2 – руки вверх, вдох  3-4 – руки вниз, выдох  Выпоняем самостоятельно, глаза не закрывать.  Рывки резче, руки прямые.  Рывки резче, руки прямые.  Вращения с максимальной амплитудой.  Выполнение самостоятельно.  Стараться не отпускать  ноги партнёра.  Через центр зала в колонну по два – «Марш»!  **Индивидуальный подход к учащимся и исправление ошибок!**  Держим крепко мяч.  Смотреть вперёд.  Темп меняем.  Ведение одной рукой. |
| **II. Основная часть 20 минут** | | | |
| Закрепление ранее изученного материала  Оттачивание техники двигательных действий ранее пройденного материала  Совершенствовать правила (нарушения) игры | **Образовательные задачи:**  **1.** Закреплять ведение, передачи и броски мяча в кольцо с ближнего расстояния.  **2.** Закреплять основные правила, нарушения игры в баскетбол.  **Воспитательные задачи:**  **1.** Воспитывать взаимопонимание учащихся.  **2.** Воспитывать внимание.  **3.** Воспитывать чувство последовательности.  **4.** Воспитывать командный дух и соперничество.  **Оздоровительные задачи:**  **1.** Развивать быстроту, ловкость.  1. Разделить учащихся на несколько равных по силам команд. Команды сидят на гимнастических скамейках.  2. Проведение эстафет:  **А**) ведение мяча левой рукой, правая за спиной - до фишки, оббежать фишку, обратно так же вернуться и передать эстафету следующему  **Б**) ведение мяча правой рукой до фишки, оббежать фишку, обратно так же вернуться и передать эстафету следующему  **В**) ведение мяча - змейкой, оббегая фишки поочерёдно левой и правой рукой, до баскетбольного кольца - бросок в кольцо (выполнять броски, до тех пор пока не попадешь; за каждое непопадание - учащийся выполняет одно приседание). Обратно так же выполнение ведения змейкой между фишками.  **Г)** Команда расположена в и.п.- стоя. Капитан находится в 3-х метрах от своей команды, лицом к остальным ребятам. По сигналу, капитан начинает выполнять любые пройденные ранее передачи, каждому участнику, находящемуся в команде. Все остальные выполив - обратную передачу командиру, быстро встают в конец колонны. Капитан, приняв мяч, от последнего, разворачивается и бежит с ведением, выполняя бросок в кольцо (до попадания). Обратно - выполняет ведение любой рукой и передаёт эстафету следующему. | 1 минута  16-18 минут | **Индивидуальный подход к учащимся и исправление ошибок!**  **После каждой эстафеты, краткий анализ ошибок в целом команды и отдельных учащихся.**  **Поощрения, подбадривание учащихся!** |
| **III. Заключительная часть 3-5 минут** | | | |
| Организовать учащихся.  Развивать внимание учащихся.  Воспитывать дисциплину у учащихся. | 1. Построениев одну шеренгу.  2. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимательность.  3. Подведение итогов. Выставление оценок.  4. Организованный уход учащихся с места проведения занятия. | 30 сек  1 мин  1-2 мин  15 сек | Обратить внимание на правильность построения (по росту)  Выполнение под команды учителя.  Обратить внимание на дисциплину учащихся в строю. |